10 ਗੱਲਾਂ ਜੋ ਪੁਰਸ਼, ਲਿੰਗ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹਨ

1. ਲਿੰਗ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਦੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਮਨਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜਿਸ ਵਿਚ ਹਰ ਉਮਰ, ਹਰ ਧਰਮ, ਹਰ ਥਾਂ, ਹਰ ਪਿੱਠ ਭੂਮੀ ਦੇ ਲੋਕ ਹੋਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਵਿਚ ਇੰਨੀ ਹਿੰਮਤ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਕਿ ਉਹ ਕਿਸੇ ਗਲਤ ਕਾਰਜ਼ ਵਿਰੁੱਧ ਆਵਾਜ਼ ਚੁੱਕ ਸਕਦੇ ਹਨ।

2. ਜੇ ਕੋਈ ਭਰਾ, ਦੋਸਤ, ਸਹਿਪਾਠੀ ਕਿਸੇ ਮਹਿਲਾ ਨਾਲ ਹਿੰਸਾ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਤੇ ਤੁਸੀਂ ਅਣਦੇਖਾ ਕਰਕੇ ਨਜਰਅੰਦਾਜ ਨਾ ਕਰੋ, ਉਸ ਔਰਤ ਦੀ ਮਦਦ ਕਰਣ ਲਈ ਅੱਗੇ ਵੱਧੋ। ਤੁਸੀਂ ਚੁੱਪ ਨਾ ਰਹੋ।

3. ਅਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ। ਅਪਣੇ ਆਪ ਤੋਂ ਸਵਾਲ ਪੁੱਛੋ ਤੇ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਜੋ ਵੀ ਗਲਤ ਹੋ ਰਿਹਾ ਹੋਵੇ ਉਸ ਨੂੰ ਬਦਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

4. ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡੇ ਆਸ-ਪਾਸ ਕਿਸੇ ਔਰਤ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਹੋ ਰਹੇ ਹਨ ਤਾਂ ਤੁਸੀਂ ਨਰਮੀ ਨਾਲ ਉਸਦੀ ਮਦਦ ਕਰ ਸਕਦੇ ਹੋ।

5. ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਕਦੀ ਵੀ ਕਿਸੇ ਔਰਤ 'ਤੇ ਜਿਨਸੀ ਹਮਲੇ ਕੀਤੇ ਹਨ, ਬਦਸਲੂਕੀ ਕੀਤੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਪੇਸ਼ਵਰ ਦੀ ਸਹਾਇਤਾ ਲੈਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

6. ਜਿਹੜੀਆਂ ਔਰਤਾਂ ਹਰ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਲਿੰਗ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਣ ਵਿਚ ਲੱਗ ਜਾਂਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਪੁਰਸ਼ਾਂ ਨੂੰ ਉਸ ਦੀ ਮਦਦ ਲਈ ਅੱਗੇ ਆਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਰੈਲੀ ਤੇ ਸਮਾਜਿਕ ਘਟਨਾਵਾਂ ਵੀ ਵਿਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਖੇਹ-ਖਰਾਬੀ (ਬਲਾਤਕਾਰ) ਸੰਕਟ ਕੇਂਦਰ ਅਤੇ ਘਰੇਲੂ ਮਹਿਲਾ ਕੇਂਦਰ ਲਈ ਪਸਾ ਇੱਕਤਰ ਕਰਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ।

7. ਹੋਮੋਫੋਬੀਆ (ਗੇਅ) ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਪਛਾਣੋ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿਰੁੱਧ ਆਵਾਜ਼ ਚੁੱਕੋ। ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਲਿੰਗ ਵਿਵਾਦ ਨੂੰ ਮੁਕੰਮਲ ਕਰਣ ਲਈ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਚੁੱਪ ਕਰਵਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

8. ਇਹੋ ਜਿਹੇ ਕੋਰਸ, ਫਿਲਮ, ਲੇਖ ਅਤੇ ਕਿਤਾਬਾਂ ਪੜ੍ਹਣੀਆਂ ਚਾਹੀਦੀਆਂ ਹਨ ਜਿਹੜੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲਿੰਗ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਸਮਾਪਤ ਕਰਣ ਦਾ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾ ਸੱਕਣ। ਬਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਹੀ ਰਸਤਾ ਦਿਖਾਉ।

9. ਸਾਨੂੰ ਇਹੋ ਜਿਹੀ ਕੋਈ ਵੀ ਰਸਾਲੇ, ਵੀਡੀਓ ਜਾਂ ਸੰਗੀਤ ਨੂੰ ਵਾਧਾ ਨਹੀ ਦੇਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਿਸ ਵਿਚ ਔਰਤਾਂ ਨਾਲ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੀ ਬਦਸਲੂਕੀ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੋਵੇ। ਮੀਡੀਆ ਰਾਹੀਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦਾ ਵਿਰੋਧ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

10. ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਨੂੰ ਸਿੱਖਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਆਦਰ ਨਾਲ ਦੇਖਣ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨਾਲ ਬਦਸਲੂਕੀ ਨਾ ਕਰਣ। ਅਜਿਹੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਜੁੜੋ ਜੋ ਲਿੰਗ ਹਿੰਸਾ ਨੂੰ ਰੋਕਣ ਲਈ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਣ।

This poster was produced by MVP Strategies, a gender violence prevention education and training organization.
Thanks to Garima Khurana for translating this document from English.
www.mvpstrategies.net